



گرامی داشت روز جهانی سالمند

امروز روز جهانی سالمند است. شعار امسال این روز «کرونا، فرصتی برای تغییر نگاه به سالمندان» است. به همین مناسبت چند راهکار پیشنهاد می دهیم تا روزتان قشنگ تر بگذرد و یک امروز را بی خیال سختی ها و ناراحتی ها شوید.

- دوش بگیرید، موهیتان را شانه کنید، عطر بزنید و لباسی را بپوشید که دوست دارید.
- استراحت کنید، کتاب یا مجله مورد علاقه تان را بخوانید و فیلم ببینید. ستون پیشنهاد ما می تواند کمک تان کند.
- یک استکان چای یا شربت و دمنوش رو به پنجره یا روی تراس می تواند سر حالتان بیاورد.
- بادوستان و خانواده تماس بگیرید. حالا که به خاطر کرونا رفت و آمدها کم شده، از طریق تماس تصویری دیدارها را تازه کنید. می توانید از خودتان عکس بگیرید یا صدایتان را ضبط کنید و برای عزیزانتان بفرستید.
- اگر به پخت و پز علاقه مند هستید و حوصله دارید، دستور یک یا غذای مدنظر تان را پیدا و در آشپزخانه برای کشف طعم های جدید ماجراجویی کنید.
- هرگز اهمیت و ارزش خودتان را فراموش نکنید. حضرت علی (ع) در سخن زیبایی می فرماید: «اندیشه پیر در نزد من از تلاش جوان خوشایندتر است».

گفت و گو

به مناسبت روز جهانی سالمند به سراغ دل زنده هایی رفتیم تا برای جوانان از تجربیاتشان بگویند

سرشار از زندگی پر بار از تجربه

مهدیس مرادیان | خبرنگار

امروز روز جهانی سالمندان است. آنان که با کوله باری از تجربه بر دوش، اکنون قدم در مسیر این مرحله از زندگی گذاشته اند. آنان که با وجود گلایه هایی از روزگار، لیخنه لب دارند و با صدای خسته شان بر آتش امیدی که در دل هاست می دمند. آنان که هر خط پیشانی شان راهی است برای بهتر زیستن، زندگی از برکت وجود روح بخش آنان جان می گیر و دوستان مهر بان شان همواره یاری دهنده جوانان در سختی هاست. این روز را به سالمندان عزیزمان شادباش می گوئیم و امیدواریم سایه شان به شادی و سلامتی بر سرمان مستدام باشد. به همین بهانه با چند عزیز بزرگوار گپ کوتاهی زدیم و از ایشان خواستیم نصیحتی خطاب به جوانان بگویند.

لذت گذشت

گوهر تعالی، ۶۵ ساله
دارای ۳ فرزند و ۴ نوه
بازنشسته علوم پزشکی
مشهد

گوهر اترین لذت در زندگی گذشت است، تا می توانید ببخشید. از تجربیات دیگران استفاده کنید و اصرار به انجام کارهایی که عاقبتش مشخص است، نداشته باشید. وقت تان را صرف خواندن کتاب کنید.

سازگاری با مشکلات

محمدرضا جانگداز، ۷۳ ساله، دارای ۴ فرزند و ۶ نوه، بازنشسته شرکت برق

قناعت پیشه کنید، با مشکلات بسازید و سخت کار کنید تا در کوره راه زندگی فولاد آبدیده بشوید.

احترام به والدین

فصیحه اشرف پور ۶۱ ساله، دارای ۳ فرزند و ۲ نوه، دانشجوی رشته مددکاری اجتماعی

هوای دل پدر و مادر تان را داشته باشید. آن ها سال هاست که منتظر به ثمر نشستن فرزندان شان هستند. برای تشکیل زندگی به توصیه خانواده گوش دهید تا آسیب نبینید. قبل از ازدواج ادامه تحصیل دهید و شغل و درآمدتان را مشخص کنید.

عکس ها: میثم دهقانی

سختی ها تموم میشه

خسرو کمالی، ۸۰ ساله
دارای ۳ فرزند و ۲ نوه
بازنشسته شرکت نفت

به قانون احترام بگذارید. فعالیت داشته باشید و از مصرف مواد مخدر پرهیز کنید. به وطن تون عشق بورزید و از این جان نرید. سختی ها بالاخره بیک روزی تموم میشن.

از مشکلات نترسید

هیلا فالیزیان حقیقی ۷۲ ساله، دارای ۳ فرزند
دیربازنشسته

از مشکلات نترسید، امیدوار باشید، تمام تلاش خودتون رو بکنین، صبور باشین و یادتون نره خدایی هست که از همه ما پیشتر، خودمون رو دوست داره.

یادگیری هنر

کریم جواهر فروش ۷۰ ساله، دارای ۳ فرزند و ۴ نوه، بازنشسته آموزش و پرورش

قدر کشور تان را بدانید، بهترین کشور دنیاست، صبح ماشین می خری ۱۰۰ میلیون، شب میشه ۳۰۰ میلیون! (با شوخ طبعی می خندد) همیشه به دنبال یک هنر باشید تا اگر حقوق تون کفاف نداد از هنرتون نون در بیاورید.

خانواده

مهد کودک خانه سالمندان

صدای خنده و هیاهوی کودکان از راهروهای آسایشگاه «ماونت» شهر سیاتل به گوش می رسد، چون این جایک آسایشگاه معمولی نیست. پنج روز در هفته، سالمندان و کارمندان این آسایشگاه بزرگ میزبان ۱۲۵ کودک نوزاد تا پنج ساله هستند. این کودکان و مربیان شان از اعضای مهد کودک به نام «مرکز آموزش بین نسلی ماونت» هستند که از سال ۱۹۹۱ در همین آسایشگاه شروع به کار کرده است. مدت

دیدارهای این دودنسل، ۲۰ دقیقه برای نوزادان و یک ساعت برای کودکان بزرگتر است. از آن جا که سالمندان و کودکان در یک ساختمان هستند، سالمندان می توانند در کلاس های درس این کودکان حضور داشته باشند و خردسالان هم می توانند از راهروها و فضاهای مشترک برای بازی استفاده کنند. «شارلین بوید» از مسئولان این مرکز می گوید: «ما به دنبال ایجاد حس پویایی و زندگی در میان ساکنان این مجموعه با میانگین سنی



۹۲ سال بودیم تا این آسایشگاه را به مکانی برای زندگی تبدیل کنیم و نه مردن. حضور این کودکان در آسایشگاه یک راه حل طبیعی بود. بر اساس مطالعات، تعامل اجتماعی باعث کاهش احساس تنهایی و بی حوصلگی، تاخیر در زوال عقل، کاهش فشارخون و کاهش خطر بیماری و مرگ در سالمندان می شود. همچنین برخی پژوهش هان شان داده است اگر کودکان از سن پایین با افراد مسن در ارتباط باشند، احتمال کمتری وجود دارد که پیران را افرادی ناتوان و از کار افتاده بدانند و با داشتن چنین تعریف مثبتی از سالمندی در ذهن، در زندگی شان کمتر با احساس رنج و ناتوانی روبه رو خواهند شد. «به گفته والدین کودکان این مرکز، کودکان شان در مقایسه با دیگر خردسالان که چنین تجربه ای ندارند در مقابل افراد مسن یا ناتوان، احساس راحتی بیشتری می کنند. منبع: theatlantic

ماجرای آزمایش مادر بزرگ

پارسال قبل از این ماجرای کرونا، مادر بزرگم برای آزمایش خون رفته بود از مایشگاه. تعریف می کند، روی صندلی نشسته بودم که خانم پرستار آمد خون بگیرد ولی هر کار کرد، موفق نشد و گفت: «وای خانوم شما بدر گین؟» مادر بزرگم می گوید: «نه عزیزم، من بدری هستم، بدری! اون جا بد خط نهشته. اسم خودت چیه دخترم؟»



مادر بزرگم تعریف می کند دیدم خانم پرستار از خنده غش کرد. بعدا که حالش جا آمد و توضیح داد، فهمیدم منظور ش این بوده که رگم سخت پیدا می شده! از آن به بعد هر وقت مادر بزرگم اسم رگ و خون و پرستار و آزمایش می شنود از خنده ریس می رود. پدر بزرگم هم از آن روز به جای بدری خانم، بدرگ خانم صدا می زند!

روان شناسی

پیر شدن خوب است حتی در روزگار کرونایی!

روان و ذهن افراد مسن به طور کلی شرایط بهتری را برای مقابله با استرس های جمعی، از جمله بیماری های همه گیر فراهم می کند

علیه تقوی بجنوردی | روان شناس

سالمندی غالباً با موارد منفی و ناخوشایند قرین می شود؛ کاهش استقلال، از دست دادن عزیزان، فروتن شدن و نزدیک شدن به مرگ. در این بین کووید ۱۹ هم زندگی را برای این افراد تبدیل به زندان کرده است. بیشتر شان با سختگیری قرنطینه و از بسیاری از ملاقات ها و دیدارها محروم شده اند، بسیاری از بیماری های مزمن عود کرده و مدت هاست نوه هایشان را در آغوش نگرفته و به عزیزانشان نزدیک نشده اند. همه این موارد باعث شده برای سالخوردگان و شرایط شان ناراحت و نگران

باشیم. عملکرد روان سالمندان در موقعیت های پر فشار جالب است. باید بدانید پیری و سالخوردگی در این دوران بیشتر از هر زمان دیگری کمک دهنده است! تحقیقات نشان می دهد که افراد مسن، خیلی بهتر از دیگر گروه های سنی، از خودشان در برابر احساسات ناخوشایند محافظت می کنند. «پتی دیوید»، یکی از مدیران انجمن افراد بازنشسته آمریکا می گوید: «روان و ذهن افراد مسن به طور کلی شرایط بهتری برای مقابله با استرس های جمعی، از جمله بیماری های همه گیر فراهم می کند.»

رابطه بین احساس شادمانی با بالا رفتن سن

مطالعات متعدد در سال های اخیر نشان می دهد که میزان شادمانی عمومی با بالا رفتن سن افزایش می یابد. در این تحقیق که به مدت ۴۰ سال به طول انجامید، افراد بالای ۶۵ سال بیشتر از هر دهه سنی دیگری احساس شادمانی عمومی را گزارش داده اند. در تحقیق دیگری که سال ۲۰۱۶ در مرکز سالمندان موفق در دانشگاه کالیفرنیا انجام و در مجله روان پزشکی منتشر شد، افراد مسن احساس رضایت، شادمانی و بهزیستی بالاتر و اضطراب و افسردگی کمتری را اعلام کرده اند. پس کرونا آن قدرها هم روی روان سالمندان تاثیر منفی ندارد.

مسابقه



عزیزان، اسم این آقا رو که یکی از هنرمندان بزرگ کشور مون هستن، درست حدس بزنید و برای ما بفرستید، بعد هم منتظر باشید تا هفته آینده اسمتون رو در همین ستون ببینید!

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶